

Die meisten Fischarten sind gesund und können Teil einer gesunden Ernährung für die ganze Familie sein, aber einige Fischarten können Chemikalien enthalten, die gesundheitsschädlich sein können.

## Fisch ist gesund!

Fisch ist eine fantastische Quelle von Omega-3-Fettsäuren, Calcium und Mineralstoffen. Er ist auch ein guter Lieferant von fettarmem Eiweiß.

## Der Verzehr von Fisch kann ...

Die Herzgesundheit erhalten



Gehirnfunktionen gesund erhalten



Die Entwicklung von Kindern im Mutterleib unterstützen



Knochengesundheit unterstützen



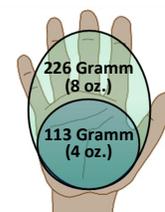
## Treffen Sie gesunde Entscheidungen

Im Fisch enthaltene Chemikalien wie Quecksilber und PCB können sich im Laufe der Zeit in Ihrem Körper ansammeln und gesundheitliche Auswirkungen haben, die von kleinen gesundheitlichen Veränderungen bis hin zu Geburtsfehlern und sogar Krebs reichen können.

Sie können Ihre Exposition gegenüber Chemikalien verringern, indem Sie unbedenklichen, gesunden Fisch essen.

Eine **Standard-Portionsgröße** entspricht etwa der Größe und Dicke Ihrer Hand bzw. etwa 28 g ungekochtem Fisch pro 9 kg Körpergewicht.

Beste Wahl		Gute Wahl		
Uneingeschränkter Verzehr		Eine Mahlzeit pro Woche		
Sardellen	Lachs, frisch/ gefroren	Atlantischer Umber	Seehecht	Sträflings-Meerbrasse
Atlantische Makrele	Sardinen	Schwarzer Wolfsbarsch	Hering	Rochen
Katzenwels (Zucht)	Jakobsmuscheln	Büffelfisch	Hummer	Stint
Muscheln	Maifisch	Butterfisch	Mahi-Mahi/ Goldmakrele	Snapper
Flusskrebse	Garnelen	Karpfen (Zucht)	Seeteufel	Streifenbarsch
Meeräsche	Tintenfisch	Kabeljau	Japanische Makrele	Torpedobarsch
Austern	Tilapia	Krebse	Barsch, Süßwasser	Forelle, Süßwasser
Seelachs	Wittling	Plattfisch	Rotbarsch	Thunfisch, leicht, in Dosen
		Schellfisch	Pickereel	Felchen



So entsprechen 226 g ungekochter Fisch einer Portion für eine Person mit einem Körpergewicht von 72 kg. 226 g ungekochter Fisch sind ungefähr 169 g gekocht.

Durch die Auswahl von unbedenklichem Fisch und die Vermeidung von Fisch mit hohen Giftstoffkonzentrationen können Sie Ihre Familie schützen. Toxine wie Quecksilber und PCB können zwar alle Verbraucher betreffen, aber die empfindlichen Bevölkerungsgruppen sind besonders anfällig. Zu dieser **Bevölkerungsgruppe gehören Frauen unter 50 Jahren (mit Ausnahme von Frauen, die nicht mehr schwanger werden können), Männer unter 15 Jahren und Personen mit geschwächtem Immunsystem.** In der obigen Tabelle sind die „beste Wahl“ und die „gute Wahl“ für den Verzehr von im Geschäft gekauften Fisch aufgrund der Leitlinien für empfindliche Bevölkerungsgruppen aufgeführt.



Bitte besuchen Sie die Richtlinien zum Fischverzehr auf der Website des Gesundheitsministeriums von Indiana auf <https://secure.in.gov/health/eph/fish-consumption-advisory/>, um mehr über den Fischverzehr speziell im Hinblick auf die Gewässer Indianas zu erfahren.

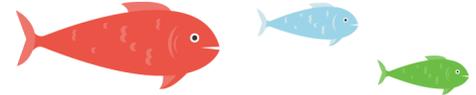
# Etwas zur Unterhaltung!

Eines Tages beschloss Kater Karl, **Angeln** zu gehen.

Er fing alle möglichen Arten von Fischen und beschloss, einige davon für sein Abendessen zu behalten. Karl isst sehr gerne Fisch, weil er gut schmeckt und außerdem **gesund** ist. Fisch ist eine fantastische Quelle von Omega-3-**Fettsäuren**, **Calcium** und **Mineralstoffen**. Er ist auch ein guter Lieferant von fettarmem **Eiweiß**. Fisch ist eine **Gehirnnahrung**, die auch Ihr **Herz** gesund hält.

Einige Fische enthalten schädliche **Chemikalien**. Deshalb hat Karl die **Ratschläge** auf der Website zum Fischverzehr befolgt, um sicherzugehen, dass er nur unbedenklichen Fisch isst.

Karl beschloss, seine Freunde zum Essen einzuladen, weil er so viele unbedenkliche und gesunde Fische gefangen hatte!



**Helfen Sie  
Kater Karl, einen Fisch zu fangen!**

